

お知らせ

初めての方も大歓迎です。
ぜひご参加ください。

各支部活動への参加ご希望の方は
事前に組合員サポート課 原田
(☎23-8124)までご連絡下さい。

健康太極拳
※7月、8月はお休みします。

燃やせ体脂肪教室
※事前にご連絡ください。
参加費…無料

影森教室
毎週火曜日 13:30～15:00
会場…秩父スポーツ健康センター

じきょうじゅつ
自彊術
毎月第2・4金曜日 18:00～
会場…原谷公民館
参加費…月1,000円

皆野教室
毎月第2・4木曜日 9:30～
会場…皆野町柔剣道場

長瀬教室
毎月第3木曜日 13:30～
会場…長瀬中央公民館

笑いヨガ
毎週土曜日 8:00～
会場…ミュージックパーク噴水広場

無料法律相談：13時～ 8/5(水) 秩父生協病院にて(☎23-1300)
※希望の方は電話にてお申込みください。

7月の診療体制のご案内 急きょ変更になる場合があります。【 】内は専門

診療受付時間		月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	内科	山田 昌樹 (院長)	金子 史	野口 周一 【リハビリ】	山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)	※1 4日:村岡・担当医 11日:担当医 18日:村岡・担当医 25日:担当医 ※院長・村岡医師 は、総合診療内 科医です。
		村岡 雷太	市川 篤 【呼吸器】	村岡 雷太	中林 公正 【腎・リウマチ】	村岡 雷太	
		市川 篤 【呼吸器】 (6日)			吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30～12:00	胃力メラ			藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	※1 土曜日の医師体制は輪 番制のため、急遽変更 となることがあります。 予めご了承ください。 ※2 通院が困難な方に対し ては医師が計画的にお 宅へ伺う在宅訪問診療 を実施しています。
午後(火のみ) 14:30～16:30	小児科				横井 範子		
午後 17:00～18:30	小児科・ 冷え性外来		横井 範子				
午後	※2 訪問診療	市川 篤 (6日)	市川 篤			市川 篤	
夜間 17:00～18:30	内科		村岡 雷太	山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)		

※横井医師の漢方による冷え性外来を行なっています。ご希望の方は☎23-1300までお電話ください。
訪問診療も行なっています。 検査結果や薬の名前など用意しておきましょう。

※夜間・休日で受診やご相談がある場合はご連絡下さい。
※検査等できない場合は、他の医療機関に紹介させていただくこともございます。

入院時の差額ベッド代は
いただいております。

ご自宅までお迎えに伺う個別送迎を行っています。
利用を希望される方は、まずは受付までお電話ください。☎23-1300



医療、福祉にかかわらず、「困りごと」がありましたら、まずはお気軽に
窓口へご相談下さい。 ※当院は無料低額診療事業を行っております。

しあわせ

2026年
7・8月号
No.382

発行 秩父生協病院 広報委員会
医療生協さいたま
秩父生協病院
〒368-0016 埼玉県秩父市阿保町1-11
☎0494-23-1300

秩父生協病院の理念

地域の人々とともに、利用者中心の安心・安全の
保健・医療・介護サービスを提供します。

インターネットでの情報は 秩父生協病院 検索
又は、http://www.chichibu-ch.or.jp/ です。



訪問看護・訪問介護・ケアプランなど介護のご相談は

- 生協ちちぶケアステーション
秩父市阿保町1-11 ☎0494-22-9902
- 小規模多機能型居宅介護生協花の木ホーム
秩父市上町1-12-11 ☎0494-25-2000

今号は7・8月合併号とし、8月の発行はお休みします。次回発行は、9月号となります。

地域連携ミーティング学習会開催

秩父地域の多職種連携を考える会主催の地域連携ミーティング。22
回目の学習会は『知っておきたい泌尿器科疾患』と題し、城谷医院の城
谷建二先生を講師にお招きして6月17日(水)に秩父宮記念市民会館け
やきフォーラムで行いました。

学習会の参加者は、秩父地域の医療と介護に関わる専門職。講義では、
泌尿器の解剖学的な知識から丁寧に説明していただきましたが、特に、
高齢者に多い泌尿器疾患とその対応について参加者の関心が高く、その
分野に関する質問も多く出されました。残念ながら腎臓は低下した機能を戻すことができない
臓器とのこと。加齢とともに少しずつ機能低下していくことは避けられず、血圧の管理や適切
な水分補給を意識した生活を地道に続けることが必要と知りました。



また、夏場は、脱水になりやすい季節ですが、高齢の方は、
トイレに頻回に行くことを忌避して、水分をとりたがらな
いことも多くあります。水分補給の工夫についても講義の
中で触れられましたが、追加で質問も出されさらに内容が
深まりました。現場での対応のヒントも得られたようです。
入院、入所の施設のある事業所では、“排泄”はケアの
主要なテーマの1つです。今回参加の職員から知識をひろ
げ、よりよいケアが提供できるようにしていきたいです。
(事務長 宇田川麗)

- 平和の集い・はーとふるコンサート
日時：8月22日(土)13:30～15:00 会場：秩父生協病院1階待合室
- 環境ボランティア活動 病院周辺の草むしりを行います。
日時：7月25日(土)8:30～10:00 秩父生協病院組合員サポート室集合
※使い慣れた草刈り鎌や剪定鋏をお持ちの方はご持参下さい。
※十分な熱中症対策をしてお参加下さい。
- フードパントリー
日時：7月25日(土)13:00～14:00 会場：秩父生協病院1階待合室
※必要な方に食材をお分けしています。7/17までに☎23-1300へお申し込み下さい。

お知らせ



小さな工夫で減塩・減油①

日本人の1日あたりの塩分摂取量は平均約10g前後と言われており、世界的に見ても多い部類に入ります。

1日の食塩摂取量の目標量は、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満です。また、国民全体の健康づくり計画「健康日本 21(第三次)」では、2033年までに摂取量を1日7g未満とすることを目標としています。高血圧などの治療中の方は、さらに厳格な6g未満が推奨されています。

毎日の食事に含まれる塩分を減らすことで高血圧、むくみ、生活習慣病のリスクの低下につながりますが、日々の食事では、塩気が足りないと味気なく感じて、ついつい塩分を摂ってしまいがち…

今号から4回シリーズで、食べ方や調理法などちょっとした工夫で美味しさを損なわずにカロリーや塩分を無理なく抑えられる方法をご紹介します。

(管理栄養士 乾幸巳)

=食べ方の工夫で減塩に=



- ①主食をごはんに
食パン1枚(6枚切り): 塩分 0.9g、茹でうどん 200g: 塩分 0.7g
→ご飯1杯 150g: 塩分 0g
主食の置き換えで減塩につながります。
- ②かけるよりつける
しょうゆやソースを、つい料理の上からどぼとぼとかけがちです。あらかじめ小皿にとって“ちょこっとつける”食べ方の工夫で減塩につながります。
- ③汁は残す
麺類の汁を残すだけでも減塩につながります。汁だけでも2〜3gの塩分が含まれます。

オール埼玉総行動に参加しました

6月7日(日)に、さいたま市の北浦和公園で開催された、オール埼玉総行動に参加しました。戦争反対! 憲法9条を守ろう! という旗印のもと、県内の様々な市民団体に参加が呼びかけられたのですが、北浦和公園は、秩父から電車を乗り継いでも、かなりの遠方… 秩父郡市内のいくつかの市民団体が協力して、バスを仕立てての参加となりました。



当日は、時折、小雨がぱらつく天気でしたが、ゲストスピーカーの元文部科学事務次官の前川喜平さんのスピーチや、各党



代表のあいさつを受け、「戦争する国」づくりに向けて着々と準備が進められている危機的な状況であることを強く感じました。集会終了後は、元気に浦和駅までパレード。解散後に、再びバスに乗り、秩父に戻ってきたのは17時前でした。

朝7時の出発から帰るまで1日がかりのイベントでしたが、集会でもらったパワーを胸に、できることから1つずつ行動していきたいと思います。

(事務長 宇田川麗)

生協病院ごはん

5月5日は、五節句の1つである「端午(たんご)の節句」。こどもの健やかな成長を願いつつ…こどもも大人もワクワク楽しめるような献立にしました。



- ◆献立◆
- オムライス ○さつまいもとチーズのサラダ
 - コンソメスープ ○メロンムース

自宅で整形外科チェック!① フィンケルシュタインテスト

自分で簡単にできる整形外科のテストを、毎号、ご紹介していきます。第1回は、フィンケルシュタインテスト。手首の親指側が痛む腱鞘炎である「ドケルバン病(狭窄性腱鞘炎)」を調べるためのセルフチェック法です。親指側の手首に強い痛みや腫れがある場合に疑われます。

①手の位置

被検者の手を、親指を手のひらの中に入れ、他の4指で親指を包むように握らせる。

②手首の動き

検者は、被検者の手首を尺側(小指側)にゆくりと曲げる。

③判定

橈側(親指側) 手関節部に痛みが誘発されれば陽性とする。

ポイント

親指を中に入れて、4指で包む

尺側に曲げる(小指側へ)

橈側手関節部(母指側)に痛みが誘発される

ドケルバン病の原因として、パソコンやスマホなど手を使う作業のやりすぎが考えられます。初期症状の場合はアイシングや安静保持などで様子を見てください。それでも治らない場合はステロイド治療や手術の対象となる場合もありますので、整形外科に相談してください。(リハビリ科 大田和成)

※記事の作成にあたり生成 AI を使用しています。

平和の集い & はーとふるコンサート

2026年8月22日(土) 13:30~15:00

秩父生協病院 1階 外来待合室にて

琴ポピュラーコンサート

演奏 どんちえ 童謡・昭和歌謡など 演奏をお楽しみ下さい

同日 13:30~14:00 原水禁参加報告があります

職員募集

リハビリ助手(非常勤) ※デイケアのリハビリのサポート。資格不要

雇用形態: 非常勤職員
給与: 時給 1153円~
勤務時間: 9:30~15:00 ※応相談。
勤務日数: 週3日程度
年齢: 50歳くらいまでの方

事務(常勤) ※窓口対応、各種事務作業。資格不要

給与: 187,300円
勤務時間: 平日 8:30~17:00 土曜 8:30~13:00
勤務日数: 4週6休
年齢: 50歳くらいまでの方

事務(非常勤)

雇用形態: 非常勤職員
給与: 時給 1153円~
勤務時間: 8:30~17:00 ※応相談。午前のみ勤務も可
勤務日数: 週2~4日 ※応相談
年齢: 60歳くらいまでの方



お仕事体験しませんか? 学生アルバイトも歓迎!

- ①介護の仕事体験
 - ・見学・相談できます
 - ・経験、資格不問
- ②学生アルバイト(看護助手)
 - ・土日だけ、夕方だけなど、働き方は相談できます
 - ・どんな仕事をするのか、まずは見学だけでもOK

問い合わせ先 ☎22-7267 (担当: 新井)